Metode diet berdasarkan golongan darah

Metode diet berdasarkan golongan darah - Metode yang satu ini terhitung unik karena diet yang dilakukan berbeda-beda tergantung dengan jenis golongan darah anda. Metode ini dikembangkan oleh seorang dokter naturopati yang bernama Peter D'Adamo.

Dokter ini mengklaim bahwa pada dasarnya setiap golongan darah mencerna protein makanan yang berbeda-beda. D'Adamo percaya jika individu harus mengonsumsi makanan tertentu sesuai dengan golongan darah mereka sendiri.

Jika salah mengonsumsi, maka efeknya akan buruk bagi kesehatan tubuh, mulai dari metabolisme yang lebih lambat, kanker, kembung dan beberapa penyakit tertentu.

Metode diet berdasarkan jenis golongan darah

Metode diet ini membagi makanan yang bisa dikonsumsi berdarkan jenis golongan darah. Setiap golongan darah mempunyai batasanyang berbeda terhadap makanan yang bisa dikonsumsi dan makanan yang tidak bisa dikonsumsi. Simak penjelasan di bawah ini.

jenis-jenis golongan darah

Golongan darah O

D'Anamo berpendapat bahwa golongan darah jenis ini bisa melakukan diet dengan mengonsumsi makanan yang mengandung protein tinggi baik dari daging, unggas, ikan, sayuran tanpa lemak, biji-bijian dan susu.

D'Anamo juga menyarankan agar pemilik golongan darah O untuk menambahkan suplemen yang bisa mengatasi masalah perut dan masalah lainnya yang biasa dialami oleh golongan darah ini. Tentunya untuk melakukan diet ini, harus disertai juga dengan olahraga yang intensif.

Golongan darah A

Untuk tipe golongan darah yang satu ini, cukup berbeda dengan tipe golongan sebelumnya. Pada golongan darah tipe

A, makanan yang dikonsumsi merupakan makanan yang bebas daging. Anda yang bergolongan darah A bisa mengonsumsi buah, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian untuk menu diet anda.

Golongan darah A memiliki sistem kekebalan tubuh yang cukup sensitif. Agar proses diet berhasil, lakukan pula olahraga ringan secara rutin.

Golongan darah B

Metode diet untuk golongan darah B agak berbeda dengan golongan darah lainnya. Pemilik golongan darah B harus menghindari makanan seperti jagung, gandum, soba, tomat, kacang tanah, wijen dan juga ayam.

D'Anamo memberi saran untuk golongan darah B agar mengonsumsi sayuran hijau, telur, beberapa jenis daging tertentu dan susu rendah lemak. Dalam melaksanakan dietnya, golongan darah B juga harus melakukan olahraga ringan dan rutin.

ilustrasi diet

Golongan darah AB

Bagi golongan darah AB tidak dianjurkan untuk menhindari konsumsi daging. Golongan darah AB dianjurkan unutk mengonsumsi makanan seperti tahu, makanan laut, susu dan sayuran hijau. D'Anamo mengatakan bahwa orang dengan golongan darah AB lebih cenderung memiliki asam lambung yang rendah.

Agar proses diet berhasil, selain menghindari daging, pemilik golongan darah AB juga harus menghindari kafein dan alkohol. Dalam melakukan diet ini harus juga disertai dengan latihan agar menjaga kebugaran tubuh.

Latihan dan berolahraga

Kelebihan dan kelemahan metode diet ini

Masing-masing metode diet memang mempunyai kelebihan dan kelemahan yang berbeda-beda. Kelebihan dalam metode diet ini adalah setiap orang bisa menjalankan metode diet yang berbeda dan mudah untuk disesuaikan.

Metode ini juga meminta pelakunya untuk berolahraga agar proses diet berjalan dengan lancar. Selain itu, beberapa orang yang telah melakukan metode ini mengatakan bahwa metode ini berhasil.

Dari segi kelemahan, metode ini tidak didukung dengan penelitian ilmiah. Untuk melakukan metode ini juga tidak mudah karena makanan yang dikonsumsi harus dipilah. Metode ini juga hanya bisa dilakukan secara individu karena jika dalam grup/kelompok, harus mempunyai golongan darah yang sama.

Sekian artikel mengenai Metode diet berdasarkan golongan darah. Semoga berguna dan jangan lupa untuk membagikan artikel ini dengan orang-orang di sekitar anda. Terima kasih.

Sumber :

https://www.kebaikansayurdanbuah.blogspot.com